

Positive Botschaften. Tipps und Übungen, die dich stark machen

Wenn du dir selbst und anderen positiv begegnest, kannst du mit Stress und Sorgen viel besser umgehen.



Mach dir klar, wie stark du bist!

Stärken sind z.B. persönliche Eigenschaften (wie Hilfsbereitschaft) oder Talente (wie Kreativität). Es ist wichtig, dass du deine Stärken

kennst und sie dir regelmäßig klarmachst.

Welche Stärken hast du? Und wie helfen sie dir jetzt in Zeiten von Corona?

Denk an konkrete Situationen, in denen dir deine Stärken geholfen haben. Schreibe dir dann 3 deiner Stärken auf einen Zettel. Bewahre deinen Stärken-Zettel zum Beispiel in deinem Geldbeutel auf; sodass du immer wieder an deine Stärken erinnert wirst. Und speichere sie ruhig auch im Handy ab. Wir kennen übrigens schon eine deiner Stärken: **Corona-Durchhaltevermögen!**

Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben!

Bereits „kleine Dinge“ wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus. Notier dir heute, bevor du ins Bett gehst, drei gute Dinge, die dir über den Tag verteilt passiert sind. Das muss nichts „Großes“, „Außergewöhnliches“ sein.

Versuch dich auf kleine gute Dinge in deinem Alltag zu konzentrieren. Wie z.B. „Das Mittagessen war total lecker“, „Die Sonne hat geschienen.“, „Ich wurde angelächelt.“ Dir fällt zu heute nichts ein? Dann erinnere dich an die vergangenen Tage.



Trau dich, etwas zu genießen!

Nimm dir heute mal Zeit, etwas ganz bewusst zu genießen. Etwas, das du normalerweise schnell und ohne drüber nachzudenken

erledigst. Iss zum Beispiel dein Abendessen etwas langsamer und genieße es. Oder versuche bewusst das Duschen zu genießen.

Überleg dir danach: Was ist der Unterschied, wenn du etwas mit oder ohne Genuss tust.

Plan was Schönes!

Nimm dir für heute eine kleine Sache vor, die dir Spaß macht. Das kann dir dabei helfen, deine Stimmung zu verbessern, dich von der aktuellen Lage abzulenken, aktiv zu werden. Höre z.B. einen Podcast an oder rufe einen guten Freund/eine gute

Freundin an. Wichtig: Plane diese Sache ganz fest in deinen Tagesablauf ein. Stell beispielsweise eine ganz konkrete Erinnerung im Handy ein (z.B. „Heute um 16:00 Uhr Zeit für einen Podcast“).



Belohn dich!

Belohn dich regelmäßig selbst. Du kannst Dir auch einmal so etwas Gutes tun oder Gönnen, auch ohne etwas „geleistet“ zu haben. Überleg dir heute: Womit kann ich mir etwas Gutes tun? Was kann ich mir gönnen?

Leg dich bei gutem Wetter z.B. mal auf eine Wiese oder gönne Dir ein Eis. Oder lass die Schultern für ein paar Minuten nach vorn und hinten kreisen und schließ dabei die Augen.



Überrasche andere!

Tue heute einem deiner Lieblingsmenschen etwas Gutes. Überrasche die Person z.B. mit einem Spontananruf oder einer

netten Nachricht/einem GIFF. Kleine Überraschungen können große Wirkung haben. Wenn dir spontan keine Überraschung einfällt, dann frag die Person ruhig direkt: „Ich will dir einen kleinen Gefallen tun – was würde dir eine Freude machen?“ Oft freuen sich die anderen schon allein über diese Frage.

Schreib einen Glückszettel!

In welcher Situation warst du mal so richtig glücklich? Versuch dich daran zu erinnern. Es kann ein schönes Erlebnis, ein Ausflug oder auch ein schöner Moment mit deinen Lieblingsmenschen oder deiner Familie gewesen sein. Ruf dir die Situation genau ins Gedächtnis. Oft hilft es kurz die Augen zu schließen. Notier dir die Situation auf einen Zettel und hab deinen Glückszettel dann immer dabei. Leg ihn zum Beispiel in deinen Geldbeutel; sodass du immer wieder an das Schöne/Glückliche erinnert wirst.

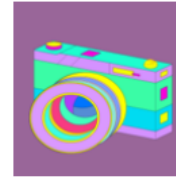
Freu dich über Alltägliches!

Auch in Zeiten von Corona gilt: Es gibt viele Alltagsfreuden, die man oft nicht so bewusst wahrnimmt oder die einem eher zufällig begegnen. Schau dir die folgende Liste an. Das sind alles Vorschläge für kleine Freuden des Alltags. Auch hier wichtig: Konzentrier dich auf „Kleinigkeiten“. Ergänze die Liste um deine eigenen Alltagsfreuden.

- Ein Eis oder etwas anderes Leckeres essen
- Barfuß (z. B. über Gras) laufen
- Das Gesicht in die Sonne strecken und die Augen schließen
- Etwas verschenken
- Ein Lob bekommen
- Über einen Witz/etwas Lustiges lachen
- Ein kühles Getränk an einem sonnigen Tag trinken
- Eine nette Handynachricht bekommen/selber schreiben.

Entdecke Schönes!

Achte heute darauf, welche 3 Dinge dir in deiner Umgebung oder in deinem Zimmer besonders gut gefallen. Was findest du wirklich schön? Nimm das mit deiner (Handy-)kamera auf. Ist es dein Lieblingsfoto, ein paar Schuhe, der Blick aus deinem Zimmer? Oder was ganz anderes? Schau dir die aufgenommenen Bilder am Abend vor dem Schlafen noch mal an. Hast du schon mal so genau nach Schöнем in deiner Nähe geschaut?



Auch ein positives Motto kann dich aufmuntern!

Nimm dir etwas Zeit und lies die folgenden Sätze in Ruhe durch:

- Don't worry, be happy!
- Life is tough but so are you!
- Du bist stärker als du denkst!
- Auch was unmöglich erscheint, kann wahr werden!
- Geht nicht, gibt's nicht!
- Man wächst an seinen Erfahrungen!
- Yes, I can!

Ist ein passendes Motto für dich dabei? Oder hast du schon ein eigenes Motto, das dich bestärkt und aufmuntert?

Wenn du einen Satz (oder auch mehrere Sätze) gefunden hast, dann schreibe sie dir am besten auf. Und pinne sie an eine Stelle, an der du oft vorbeikommst!

Weitere gute Hilfestellungen und Tipps findest du unter:

www.corona-und-du.info

In Anlehnung an: "Corona und Du – Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendlichen. <https://www.corona-und-du.info/#langeweile-in-der-corona-zeit-bleib-aktiv>. (letzter Zugriff: 13.12.2020).